



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Originally published in the USA under the title “Caregiver Therapy” Copyright der Originalausgabe: Text © 1995 by Julie Kuebelbeck and Victoria O’Connor; Illustrations © 1995 by St. Meinrad Archabbey; published by One Caring Place Abbey Press, St. Meinrad, Indiana 47577

Copyright der deutschen Auflage © 2024 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-96933-094-4

1. Auflage 2024

Satz: XPresentation, Göllesheim

Übersetzung: Anja Schmidtke

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Sorge für andere & achte auf dich selbst

*Verfasst von Julie Kuebelbeck
und Victoria O'Connor
Illustriert von R. W. Alley*

Aus dem Amerikanischen von Anja Schmidtke

SILBERSCHNUR  VERLAG

Vorwort

Die Pflege kann eine lohnende, lebensbejahende Erfahrung sein. Aber sie kann auch kraftraubend und anstrengend sein. Ob du als Fachkraft, Ehrenamtlicher, Verwandter oder Freund jemanden pflegst – manchmal kannst du darüber deine eigenen Bedürfnisse vergessen. Aber um andere gut pflegen zu können, musst du dich auch gut um dich selbst kümmern.

“Sorge für andere & achte auf dich selbst” kann dir helfen, das Gleichgewicht in deinem Leben zu bewahren, während du jemanden pflegst – eine Leistung, für die es Engagement und bewusstes Leben braucht. Die Ratschläge in diesem Buch laden dich ein, deinen Bedürfnissen und Grenzen

treu zu bleiben, zu regenerieren, dir Unterstützung zu suchen, zu beten. Wenn du lernst, dich selbst mitfühlend und liebevoll zu behandeln, wirst du dasselbe noch besser auch für andere tun können.

Dein kleiner Leitfaden für die Pflege schlägt dir auch Wege vor, um deine Erfahrungen mit der Pflege zu vertiefen und zu bereichern, anderen in schwierigen Zeiten dein Herz zu öffnen und deinen Geist offen für die Lehren der Liebe und des Vertrauens zu machen. Diese Seiten werden dich daran erinnern, dass du durch einen behutsamen Umgang mit dir selbst und anderen wahrhaft etwas in der Welt bewegen kannst.

1.

*Voll und ganz zu leben
schließt auch ein, für sich selbst
Sorge zu tragen und sich um
andere zu kümmern.*

*Beides im Gleichgewicht zu
halten, macht die Reise durchs
Leben bereichernd und lohnend.*



2.

*Pflege ist etwas Heiliges.
Erkenne, dass dein Handeln
ein lebendiges Gebet ist.*



3.

*Achte die Geschenke,
die in der Pflege liegen.
Sie ist eine Gelegenheit zu
wachsen - in Toleranz,
Geduld und Mitgefühl und
im Wissen um die grenzenlose
Macht der Liebe.*



4.

*Lass zu, dass deine weise,
leise innere Stimme dich bei
der Pflege leitet. Es gibt keine
"perfekte" Art zu pflegen.
Perfektion ist nicht das Ziel.
Sondern Liebe.*

